



工藤美香さん

駒沢女子大学 人間健康学部  
健康栄養学科 准教授

材料と2人分の分量

イエローピメントピューレー ㊦	100g
マシュマロ(a)	45g
レモン汁	15g
レッドピメントピューレー ㊦	100g
マシュマロ(b)	45g
オレンジキュラソー	適宜
ホイップ	15g
ミントの葉	適宜

㊦:カゴメ

つくり方

- ① マシュマロ(a)とマシュマロ(b)をそれぞれ湯せんまたは電子レンジで溶かしておく
- ② ①のマシュマロ(a)にイエローピメントピューレーとレモン汁を加えてよく混ぜ、器に流し入れる。表面が固まるまで冷蔵庫で冷やし固める
- ③ ①のマシュマロ(b)にレッドピメントピューレーとオレンジキュラソーを加えてよく混ぜ、②の上に流し入れる
- ④ ③を冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。仕上げにホイップとミントの葉を飾る

栄養成分(2人分)

エネルギー	360kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.7g
炭水化物	85g
食塩相当量	0g

# パプリカのゼリー

野菜ピューレーを使った鮮やかな2層ゼリー



使用したアイテム



カゴメ業務用  
ホームページは  
コチラ!



イエローピメント  
ピューレー



レッドピメント  
ピューレー

摂食嚥下障害のある方への食事では、物性を軟らかく調整することで誤嚥リスクを低減し、安全に提供することができます。

しかし、裏ごしなどの下処理は手間がかかり、

近年マンパワー不足が指摘される調理現場では、負担が多くなってしまいます。

そこで、手間がかからず時短も期待できる

冷凍野菜ピューレーを使ったゼリーを紹介します。

冷凍野菜ピューレーで  
簡単! 時短レシピ

摂食嚥下障害のある方への食事は、口腔内のばらつきや誤嚥リスクを低減するため、食材を攪拌したり裏ごししたりといった工程を要しますが、マンパワーが不足している病院や施設の調理現場では、軟らかく加工したメニューを提供することに難渋しているのではないのでしょうか。おやつやデザートにまでなかなか手が回らず、既製品を提供するシーンも少なくないでしょ。

そこで、ピューレー状に加工された市販品を取り入れることで、調理負担が軽減し、また時短もできます。特に野菜は攪拌しても繊維が残ったりすいのですが、今回使用した「イエローピメントピューレー」と「レッドピメントピューレー」(いずれもカゴメ)はそれぞれすでに下処理が施され、しかも解凍するだけで加熱せずに使えるので、ぜひ活用してほしいアイテムです。

今回は、秋が旬のパプリカのピューレーを使いました。ピューレーと溶かしたマシュマロを混ぜて冷やし固めるだけで、なめらかな舌触りのゼリーに仕上がります。風味付けのレモン汁やオレンジキュラソーは、好みによってほかのシロップやリキュールに代替できるのもポイントです。赤と黄の2層のゼリーが見た目にも楽しいデザートです。